Nr. 2 Luty, 1937 Rok IV

DLA ZDROWIA

Dr. med. Hieronim Czarkowski (Warszawa)

ZASTOSOWANIE DIATERMII W LECZENIU CHORÓB

II

Doniosły wynalazek zastosowania fal elektrycznych różnej długości w muzyce, w nauce, w sprawach społecznych i politycznych naprowadził już dosyć dawno lekarzy na myśl użycia tych fal do leczenia chorób. Pierwsze próby robiono w r. 1926 jednocześnie w Ameryce Północnej i w Niemczech i przekonano się, że obok długich fal już dawniej stosowanych w diatermii zwykłej — bardzo silne i odrębne działanie mają na organizmy ludzkie i zwierzęce tak zwane „fale krótkie" — od 4 do 15 metrów długości, a najprzyjemniejsze w zastosowaniu i najmniej drażniące w działaniu są fale o długości od 8 do 12 metrów.

Aparaty do diatermii krótkofalowej są zbudowane na podobieństwo aparatów radiowych głośnikowych i dzielą się na 2 zasadnicze grupy: aparaty iskiernikowe i aparaty lampowe. W pierwszej grupie do wywoływania fal używane są iskierki irydowo-wolframowe, w dru-

giej grupie —lampy katodowe. Aparaty iskiernikowe są zbliżone więcej do diatermii długofalowej, aparaty zaś lampowe są bardzo zbliżone do aparatów radiowych lampowych z głośnikiem z tą zasadniczą różnicą, że drgania i wahania fal elektrycznych zamiast głosu wywołują w nich ciepło i to w tym większym stopniu, im mniejsza jest długość fali, przy czym częstotliwość tych drgań i wahań jest 50—100 razy wyższa, niż przy działaniu diatermii długofalowej. Elektrody przy działaniu diatermii krótkofalowej nie mogą nigdy bezpośrednio dotykać ciała nagrzewanego, lecz muszą działać z odległości od pół do 2 ctm.: stąd powstaje ogromna zaleta diatermii krótkofalowej, iż stosuje się przez ubranie, a w razie przykładania na część ciała obnażoną, na przykład na twarz — elektrody muszą być owinięte płótnem, filcem, flanelą lub innymi materiałami izolacyjnymi. O ile w diatermii długofalowej potrzebne jest szczelne i mocne przyleganie elektrod do ciała, o tyle w diatermii krótkofalowej przyleganie musi być bardzo delikatne i uskutecznia się przy pomocy opasek gumowych z lekka umocowanych guzikami kościanymi. Zbyt mocne lub zbyt słabe przyleganie elektrody do ciała wywołuje przegrzanie skóry i tkanek podskórnych, a przy starannym i racjonalnym zastosowaniu diatermii krótkofalowej na całej przestrzeni pola działania odczuwa pacjent dość mocne i jednocześnie bardzo przyjemne uczucie ciepła z uśmierzeniem bólów, które często bywają powodem jego zastosowania. W przeciwieństwie do diatermii długofalowej ma zastosowanie diatermia krótkofalowa przeważnie we wszystkich zachorowaniach *świeżych:* nerwów, mięśni, ścięgien, kości i stawów. Nieocenione zasługi oddaje diatermia krótkofalowa w cierpieniach zębów, szczęk, nosa, oczu i uszu, a również we wszystkich prawie sprawach *ropnych*, naprzykład wrzody, czyraki, wrzodzianki, zapalenia ropne stawów i opłucny, a wczesne jej zastosowanie zapobiega operacji, przy czym po kilkakrotnym zastosowaniu diatermii krótkofalowej ciałka ropne twardnieją i szybko ulegają rozpadowi, a następnie wessaniu i wydaleniu przez nerki.

Diatermia krótkofalowa ma również zastosowanie w niektórych chorobach chronicznych — paraliżu postępowym i wiądzie rdzenia,

gdzie z jej pomocą można wywołać dobroczynne dla organizmu przegrzanie jeszcze w większym stopniu, niż przegrzewanie przy pomocy szczepienia malarii.

Dr. med. W. S. (Warszawa)

HIGIENA MIESZKANIA

V

Schody winny być, o ile możności, niepalne, a równocześnie tak urządzone, by można je było łatwo i bez kurzu oczyścić. Ponadto powinny być jasne, przewietrzane i wygodne. Wygodne schody powinny mieć stopnie nie węższe niż 32 cm i nie wyższe nad 17—20 cm. Chodzenie bowiem po niewygodnych, to jest zbyt stromych schodach wpływa ujemnie na pracę mięśnia sercowego, dlatego też winny mieć co 12—15 stopni podesty, umożliwiające odpoczynek wchodzącym. Na początku schodów należy umieścić przyrządy do oczyszczanią obuwia, by zapobiec wnoszeniu błota na wyższe kondygnacje.

Zasadniczo, zwłaszcza w miastach, ze względu na szczupłość placów budowlanych, buduje się dziś wielopiętrowe domy czynszowe, wielorodzinne. Domy takie są w większości miast skanalizowane, zaopatrzone w elektryczność lub gaz, jako materiały oświetleniowe, opałowe, rzadziej materjały pędne dla warsztatów domowych i gospodarstwa kobiecego. Każde mieszkanie stanowi w tego rodzaju domach całość dla siebie, zaopatrzoną w ustęp, łazienkę, spiżarnię, oraz posiadającą wydzielone strychy, piwnice, a niekiedy wspólne pralnie i suszarnie bielizny. W niektórych większych domach istnieje ponadto tak zwane centralne ogrzewanie, sieć wodociągowa z zimną i gorącą wodą oraz inne bardziej skomplikowane i drogie urządzenia higieniczne.

Niezmiernie ważną sprawą jest odpowiedni podział izb mieszkalnych, to znaczy nadanie im specjalnego przeznaczenia. Rozumie się,

trudno jest mówić o podziale izb w mieszkaniu jednoizbowym lub dwuizbowym, gdzie kuchnia jest równocześnie sypialnią i pracownią, pokojem dziecinnym i pokojem chorych. Mieszkanie jednoizbowe jest zatym zawsze niehigieniczne i grozi mieszkańcom całym szeregiem chorób i dolegliwości. Stąd obowiązkiem opieki społecznej jest dbałość o zwiększenie w kraju izb mieszkalnych, tak, by każda rodzina mogła mieć oprócz kuchni przynajmniej dwie jeszcze izby do dyspozycji, a mianowicie: świetlicę i sypialnię.

Świetlica, winna być, ze względu na swe przeznaczenie, dość przestronna i o ile możności dość jasna. W niej gromadzi się bowiem rodzina dla spożywania głównych posiłków, w niej spędza na pracy i odpoczynku długie godziny dnia i wieczora. Stąd konieczność dobrego wietrzenia świetlicy, nieprzeładowywania jej nadmiarem mebli i sprzętów, na których gromadzi się zazwyczaj kurz, rozsadnik wielu chorób. Świetlica winna być zawsze rano i popołudniu dobrze wywietrzona, czysto pozamiatana, winna być dobrze ogrzana (w zimie do 17°C), przy czym drzwi do kuchni i sypialni powinny być zamykane, by z jednej strony nie dostały się do świetlicy wyziewy kuchenne, zatruwające powietrze, z drugiej zaś strony by powietrze sypialni nie było zanieczyszczone zepsutym wskutek wydechów i ewentualnego dymu tytoniowego i czadu nafty, czy świec ze świetlicy.

W sypialni należy dbać przede wszystkim o czystość powietrza. Nie wolno dopuszczać do niej wyziewów z kuchni, ani też ze świetlicy. W miarę możności sypialnia powinna być stale niemal wietrzona i nie wolno w niej przechowywać ani ubrań, ani środków spożywczych. Nie należy jej przeładowywać w sprzęty, zwłaszcza miękkie, wydzielające olbrzymie ilości kurzu, podłogi winny być możliwie szczelne i oliwione, co zmniejsza ilość kurzu wznoszącego się z powietrza. Rankiem, gdy wszyscy domownicy wstaną, należy sypialnię dobrze przewietrzyć, pościel i bieliznę na dworze wytrzepać i podczas dnia nie powinien nikt przebywać w sypialni. Sprawa otwierania okien nocą, zwłaszcza zaś w zimie nie jest praktycznie łatwo do rozstrzygnięcia. Przez otwarte bowiem okna dostaje się do sypialni i pył z ulicy i dym i swąd z kominów i największy wróg snu-hałas ulicy. Najidealniejszym urządzeniem, oczyszczającym stale powietrze sypialni, podczas snu domowników byłby moim zdaniem, dobry wentylator, urządzenie jednak, jak na nasze stosunki, dość drogie. W sypialni nie powinno być zbyt gorąco, gdyż wysoka ciepłota przeszkadza snowi i powoduje zbyteczne poty, wycieńczające śpiących, nie powinno być również zbyt zimno, gdyż podczas snu, bez ruchu łatwo jest przeziębić się i narazić na cho-

robę. W sypialni powinna znajdować się dostateczna dla wszystkich domowników ilość łóżek, przy czym dbać należy o to, by dzieci nie spały z dorosłymi. Ideałem higieny — jest własne łóżko dla każdego domownika. W sypialni nie powinno się umieszczać umywalni, która zawsze powoduje wilgoć, ten najbardziej groźny dla zdrowia, czynnik.

W większych mieszkaniach, to znaczy w mieszkaniach wieloizbowych, jeden z pokoi powinien być wydzielony na jadalnię, jeden na gabinet, czyli pokój do pracy pana, jeden lub dwa na pokoje dziecinne, zwłaszcza dla dzieci dorastających i panien. Tak zwany „salon"— jest dziś przeżytkiem i zastąpiony bywa u bogatszych pokojem bibliotecznym, pokojami do gry w karty i tp.

Kuchnia jest nieodzowną częścią każdego mieszkania. W małych, jednorodzinnych domach wiejskich umieszcza się zazwyczaj kuchnię tz. letnią w oddzielnym pomieszczeniu, kuchnie zimowe urządza się zazwyczaj w suterynie, przy czym nie powinno się jej umieszczać niżej ponad 50 cm od powierzchni ziemi. Kuchnia winna być sucha i pedantycznie czysta, dobrze oświetlona, dobrze wywietrzona i w czystości utrzymana. Oprócz otwierania okien należy w kuchni oczyszczać powietrze z pary wodnej i wyziewów kuchennych za pomocą specjalnych wyciągów i wentylatorów. Ściany kuchni należy malować olejno lub wykładać płytkami, podłogi układać z cementu lub innych higienicznych nieprzepuszczalnych materiałów, co uniemożliwia wylęganiu się robactwa i wtargnięciu do kuchni gryzoniów (myszy, szczury), będących z jednej strony rozsadnikami chorób, z drugiej zaś strony niszczycielami zapasów żywności. Kuchnia winna być wyposażona w higieniczne zlewy i ścieki, które nie dopuszczałyby zanieczyszczania powietrza przez gnijące w nich odpadki. Głównym narządem kuchni jest piec do gotowania, którego wielkość zależy od materiału opałowego, przy czym przy paleniu torfem i drzewem „kuchnia" musi być większa, przy paleniu węglem, lub gazem i elektrycznością znacznie mniejsza. Bez względu jednak na rodzaj opału (z wyjątkiem piecyków elektrycznych) należy stale dbać o dobre spalanie się opału, gdyż czad, czyli niedopał gazów spalinowych jest materią trującą.

Każde, nawet najmniejsze mieszkanie winno posiadać łazienkę

z bieżącą wodą zimną, odpowiednią kanalizację, oraz urządzeniem do nagrzewania wody.

Ustępy mieszkaniowe mają być tak urządzone, by nie zatruwały powietrza. Najidealniejszym typem jest ustęp z urządzeniem wodnym. W mieszkaniach nieskanalizowanych winno się umieszczać ustęp po za domem mieszkalnym i urządzić go możliwie najhigieniczniej, by kał i uryna nie zanieczyszczały powietrza, ani nie miały styczności z wodą podskórną lub studzienną. Najbardziej higieniczne w miejscowościach nieskanalizowanych i wilgotnych będą ustępy tak zwane „suche", przesypywane torfem, wapnem i tp.

Na zakończenie wspomnieć należy jeszcze o opalaniu i oświetleniu mieszkania. Trudno, zwłaszcza w naszych warunkach, narzucać rodzaj pieca, czy rodzaj opału. W każdym razie i jedno i drugie zależy w zupełności od miejscowych warunków i dążeniem posiadacza mieszkania jest zapewnić sobie dostateczne i bezpieczne dla zdrowia i samego domu, ogrzanie mieszkania zimą. Piece nie powinny dymić, winny być szczelne i utrzymywać ciepło możliwie długo.

Oświetlenie mieszkania wieczorem jest również jednym z ważnych zagadnień. Ideałem będzie zawsze dobre światło elektryczne, ale w braku jego stosuje się oświetlenie gazowe i naftowe, spirytusowe i tp. Wszystkie one mają tę wielką wadę, że wydzielają wiele swędu, kopcą i zanieczyszczają powietrze. Należy tedy w miejscowościach, gdzie jest brak elektryczności, dbać starannie o czystość lamp i doglądać je i oporządzać, tembardziej, że wydzieliny lamp są zawsze trujące i groźne dla zdrowia.

Ideałem mieszkania, jak z uwag powyższych niedwuznacznie wynika, jest osobny domek, możliwie w ogródku, dla każdej rodziny. Do ideału tego dąży opieka społeczna przez propagandę mieszkań-ogrodów, podmiejskich osiedli i tp. Zasada: „*pracuj w mieście — mieszkaj na wsi*" — to jedna z najbardziej polecenia godnych zasad higieny społecznej.

POLSKIE TOWARZYSTWO HIGIENICZNE

WSKAZÓWKI

jak należy zachować się podczas epidemii

GRYPY

1. Zasłaniać twarz (chustką) przy kaszlu i kichaniu.
2. Unikać witania się przez podawanie ręki, a zwłaszcza przez pocałunek.
3. Myć często ręce, zwłaszcza przed jedzeniem.
4. Kilkakrotnie w ciągu dnia płukać gardło rozczynem wody utlenionej.
5. Unikać odwiedzania chorych na grypę i uczęszczania na na tłumne zebrania.
6. Nie lekceważyć początku choroby (kaszel, kichanie).
7. Często zmieniać chustki do nosa wobec możliwości ponownego zakażenia; chustki zużyte odkażać we wrzątku.
8. Ubierać się ciepło odpowiednio do temperatury powietrza.
9. Chorzy po wyleczeniu się nie powinni zbyt wcześnie opuszczać mieszkania, gdyż mogą zaszkodzić sobie i innym.
10. Należy zwracać baczną uwagę, aby dzieci przestrzegały powyższych przepisów.

Dr. med. N. S. (Warszawa)

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI

V

Zadanie dietetyki. Dietetyka ma na celu ustalenie wytycznych dla oceny żywienia człowieka w życiu codziennym. Ponadto chodzi o opracowanie zasad żywienia osób, które nie mają możności spożywania pokarmów według własnego wyboru. Wreszcie dietetyka zajmuje się badaniem pokarmów, przeznaczonych dla osób chorych.

Rola instynktu. Naogół zdrowy człowiek kieruje się nieświadomie uczuciem głodu i pragnienia, podobnie jak zwierzę zupełnie prawidłowo spożywa różne pokarmy.

Jednak doświadczenie własnego życia nie może być ujęte w postaci nauki i przepisów, któreby były przydatne dla wszystkich. Istotne potrzeby każdego człowieka są mu właściwie nieznane i podlegają różnym wahaniom indywidualnym.

Ustalenie wiktu. Dla celów praktycznych życia codziennego konieczne jest określenie ilości niezbędnej białka, tłuszczów i węglowodanów, które są potrzebne człowiekowi. Wszystkie dane w omawianej sprawie składają się na wikt codzienny.

Aby ustalić wikt codzienny posługujemy się różnymi sposobami, przy czym konieczne jest uwzględnienie różnych warunków ubocznych. Przede wszystkim musimy być pewni, że osoby zbadane przez nas są zupełnie zdrowe. Następnie podczas badania osoby obserwowane nie powinny zmieniać swych przyzwyczajeń, gdyż trzeba wyłączyć przypadkowe warunki sztuczne. Wreszcie, ponieważ wikt ma na celu dostarczenie dostatecznej ilości pokarmów, niezbędnych dla podtrzymania życia, człowiek przy prawidłowym wikcie nie powinien tracić na wadze. Jeżeli natomiast chodzi o organizm w okresie wzrostu, to konieczne jest uwzględnienie szczególnych warunków rozwoju organizmu.

Żywienie masowe. Biorąc pod uwagę wszystkie warunki ogólne

można określić spożycie pokarmów przez dużą liczbę ludzi o mniej więcej jednakowym typie, którzy odżywiają się tymi samymi pokarmami. Dotyczy to przytułków, zakładów wychowawczych, żołnierzy i t. d. Obok żywienia masowego konieczne są dane w sprawie wiktu osób różnych zawodów, gdy żywienie odbywa się według wolnego wyboru. Przy masowym żywieniu ustalenie wiktu opiera się na podstawie dłuższego doświadczenia. Aby uzyskać ścisłe przepisy masowego żywienia, konieczne jest długotrwałe badanie. Tylko przy długotrwałym badaniu można ustalić miarodajne liczby przeciętne. Oczywiście przy tych badaniach należy się przekonać i to bardzo starannie, że osoby badane nie spożywają niczego ponad przeznaczone pokarmy i istotnie spożywają wszystko bez reszty.

Technika badania masowego żywienia. Wszystkie produkty przeznaczone do spożycia podlegają dokładnemu zważeniu, przy czym uwzględnia się różnicę wagi przy oczyszczaniu, zdejmowaniu skórki i t.d. Następnie podejmuje się szczegółowe badanie chemiczne prób odnośnych produktów. Powyższe badanie jest konieczne ze względu na zmienny skład produktów żywnościowych. Nadto oblicza się przeciętną zawartość białka, węglowodanów i tłuszczów w spożytych pokarmach. Przy badaniu mięsa konieczne jest ustalenie, ile istotnie spożywa się mięsa, a ile przypada na tłuszcz i kości. Pozostałe resztki potraw należy zebrać i obliczyć, w miarę możności po każdym posiłku. Niezbędna jest również analiza chemiczna resztek.

Wyniki badań. Po ustaleniu w powyższy sposób ilości białka, węglowodanów i tłuszczów spożywanych przez poszczególnych ludzi można określić wikt dzienny. Następnie już można krytycznie ocenić, czy dany wikt odpowiada wszystkim wymaganiom dietetyki pod względem ilości ciepłotek, zawartości składników odżywczych, wody, witamin, soli i t.d. Na podstawie krytycznej oceny można orzec, czy dany wikt jest stosowny. Ilościowe jednak ustalenie nie jest wystarczające. Chodzi również o to, z jakich poszczególnych środków żywnościowych składa się wikt, czy zawiera dostateczną domieszkę substancji smakowych i czy jest dostępny przy średnim zarobkowaniu.

Warunki życia i żywienie. Podobnie jak konieczne jest ustalenie prawidłowej ilości produktów żywnościowych, należy również poznać *pracę* i *zewnętrzne warunki życia*, w których znajdują się osoby badane. Wielka różnica w pracy musi odbić się na spożywaniu pokarmów. Jest to konieczność naturalna, która stanowi zależność siły i materii. Dawniej niestety nie zwracano uwagi na zewnętrzne warunki życia, dlatego też niektóre dane utraciły swe znaczenie. Tak samo konieczne jest uwzględnienie wagi osoby badanej, gdyż ilość spożytych pokarmów zależy od wagi człowieka. Wikt mężczyzny, kobiety i dziecka jest odmienny. Zawsze należy pamiętać o wadze ciała i warunkach życia. Zwykle rozważania dietetyczne dotyczą osób dorosłych wagi około 70 kilogramów.

(d. c. n.)

DROBIAZGI

Tureckie Ministerstwo Sprawiedliwości ustaliło założenie specjalnych Sądów dla nieletnich (corocznie w Konstantynopolu podlega aresztowi około 500 dzieci). Powołana nadto została specjalna Komisja, mająca na celu ochronę dzieci przed uczęszczaniem do palarni opium.

* * *

Na Krymie zbudowano największe na świecie leprozorium dla 600 trędowatych. Leprozorium posiada własny szpital, własne szkoły oraz rozmaite zakłady oświatowo-kulturalne.

* * *

Kwas pruski, jedna z najsilniej działających trucizn, znajduje się w drobnych ilościach w pestkach moreli i brzoskwini oraz w gorzkich migdałach.

* * *

Wartość zakładów leczniczych (wraz z urządzeniem) wynosi w U. S. A. 6 miliardów dolarów.

* * *

Długość przełyku dorosłego człowieka wynosi około 25 cm.


SIROLINA
ROCHE
PRZECIW
SCHORZENIOM
DRÓG
ODDECHOWYCH

Dr. med. Fr. W. (Poznań)

HIGIENA SPORTU I ĆWICZEŃ CIELESNYCH

II

Jednocześnie wskazane jest ograniczenie spożycia płynów. Duże ilości płynów a przede wszystkim napoje alkoholowe obciążają serce. Przy podnoszeniu się w górach spożycie alkoholu zmniejsza wydolność i to w bardzo znacznym stopniu. Dlatego też szczególnie podczas długotrwałych wysiłków spożywanie alkoholu jest niecelowe. Wszyscy poważni sportowcy unikają alkoholu, większość unika również nikotyny i kofeiny.

Nie każdy wyczyn fizyczny jest równowartościowy względem innego. Ze stanowiska higieny należy oddać pierwszeństwo tym ćwiczeniom sportowym, które odbywają się na świeżym powietrzu, gdyż takie ćwiczenia najpomyślniej działają na organizm. Do tych *ćwiczeń cielesnych* na *powietrzu* należy wycieczkowanie, taternictwo, wiosłowanie, sport żaglowy, narciarstwo, łyżwiarstwo, tenis, piłka nożna i liczne inne ćwiczenia cielesne. Przy wszystkich ćwiczeniach na powietrzu odpowiednio zostaje uwzględniona nie tylko czynność oddychania, lecz dzięki działaniu powietrza, światła i słońca ciało zostaje *zahartowane*, zwłaszcza wobec przeziębienia.

Pod względem działania hartującego szczególnie korzystne dla organizmu są *zimowe ćwiczenia cielesne*, jak bieg łyżwiarski i narciarski, saneczkowanie i podobne sporty na chłodnym powietrzu. Znaczne straty cieplne są przy tym wyrównywane przez ruchy mięśniowe. W ten sposób wzmaga się przemiana materii, narządy krążenia i oddychania ulegają wzmocnieniu, szczególnie zaś osiąga się wówczas korzystne zahartowanie organizmu względem zmiennych wpływów pogody zimowej.

Pływanie jest również doskonałym środkiem do zahartowania organizmu. Pływanie jest gimnastyką we wodzie. Pływanie wzmaga przemianę materii, wzmacnia mięśnie serca i oddychania, wreszcie powoduje oczyszczenie skóry. Pływacy zwykle mają większą i bardziej



objętościową klatkę piersiową. Wszystkie dzieci winny nauczyć się pływania między 10—12 rokiem życia. Dzieci możliwie wcześnie winny być zapomocą zimowych kąpieli przyzwyczajone do dobroczynnego działania wody, powietrza i słońca. Pływanie jest uprawiane zwykle jako długotrwałe ćwiczenia, natomiast podczas zawodów pływackich pływanie stanowi ćwiczenie na szybkość. Pobyt we wodzie należy przedłużać jedynie stopniowo. Bladość, sine wargi, gęsia skórka i drżenie stanowią oznakę, świadczącą o zbyt długim pobycie we wodzie.

Właśnie *ćwiczenia siłowe*, jak ciężka atletyka przy podnoszeniu ciężkich hantli lub przy *walkach zapaśniczych* ogromnie rozwijają mięśnie, lecz stawiają duże wymogi względem serca. Przy powyższych ćwiczeniach wytężenie sił i wstrzymywanie długotrwałe oddechu często powoduje uszkodzenie serca. Tego rodzaju ćwiczenia mogą być uprawiane jedynie przez krótki czas i nigdy nie wolno dochodzić do granic wydolności.

Na szczególną uwagę zasługują lekkie ćwiczenia siłowe połączone z ćwiczeniami wymagającymi zręczności, jak to ma miejsce przy *gimnastyce* szwedzkiej. Ćwiczenia na przyrządach należy podejmować naprzemian z ćwiczeniami wolnymi. Po ćwiczeniach, które dotyczą kończyn dolnych wskazane jest przejście do ćwiczeń rąk, tułowia lub grzbietu. Ćwiczenia z laskami, maczugami, hantlami są tak samo wskazane jak różne aparaty pomocnicze gimnastyki pokojowej. Grupowanie ćwiczących w oddziałach winno odbywać się według wieku, płci i wydolności.

Przy urządzaniu *sal gimnastycznych* należy zwrócić uwagę aby obok mieściło się również *boisko*. Sala gimnastyczna winna być obszerna, dobrze oświetlona i dobrze wentylowana. Aby uniknąć tworzenia się kurzu, podłoga winna być urządzona z gęsto pokarbowanych rzemieni; na takiej podłodze wolno stąpać tylko w bucikach sportowych.

Ćwiczenia w biegu są stosowane jedynie na świeżym powietrzu. Ćwiczenia te prowadzą do wzmocnienia narządów oddychania i krążenia. Bieg może być podjęty jako zawody lub jako bieg długotrwały.

Zawody w biegu nawet na krótkiej przestrzeni stawiają duże wymogi względem serca.

Piłka nożna wymaga dużej sprawności w biegu. Uprawianie gry w piłkę nożną na świeżym i czystym powietrzu wzmacnia serce i płuca. Również gry i zabawy młodzieży polegają na krótkotrwałych ćwiczeniach w biegu. Dzięki piłce nożnej i *szermierce* wzmaga się ogromnie sprawność bojowa.

Wiosłowanie jest doskonałym ćwiczeniem na czystym powietrzu. Jako ćwiczenie długotrwałe i w spokoju działa ono doskonale na organizm. Wchodzi tu w rachubę prócz korzystnego rozwoju mięśni również działanie powietrza i światła. Przy zawodach wioślarskich często dochodzi do wyczerpania oddechu, gdyż nadmierny wysiłek podczas wiosłowania stanowi przeszkodę dla wdechu.

Przeciwko *kolarstwu* uprawianemu umiarkowanie z mierną szybkością jak to bywa podczas wycieczkowania nie powinno być żadnych zastrzeżeń. Natomiast przy zawodach kolarskich, przy jeździe przeciwko wiatrowi lub w górę serce ulega znacznemu obciążeniu. W tym wypadku często spostrzegano ciężkie uszkodzenia serca, nawet nagłe porażenia serca.

Podczas wszystkich ćwiczeń cielesnych jest rzeczą ogromnej wagi, aby były one uprawiane bez przesady i nie do ostatecznych granic wydolności. Nadto wymogi względem wydajności sportowej winny być zwiększane stopniowo i powolnie.

Jeśli chodzi o przystosowanie ćwiczeń cielesnych do różnych *okresów życia* należy uwzględnić co następuje: od gier małych dzieci na świeżym powietrzu przechodzi się do gier ruchowych i wolnych ćwiczeń dzieci w wieku szkolnym. Poczynając od 9 roku życia wskazane są: gimnastyka szkolna, łyżwiarstwo i inne ćwiczenia na wolnym powietrzu. Od 10 roku życia można rozpocząć umiarkowane uprawianie pływania, wiosłowania, kolarstwa, piłki nożnej. Szczególnej ostrożności wymaga okres dojrzewania, gdyż w tym okresie objętość serca powiększa się prawie podwójnie i naczynia krwionośne tylko stopniowo przystosowują się do zmienionych warunków. Dlatego też w tym okresie wymagana jest szczególna ostrożność w sensie unikania przemęczenia. Od 15—40 roku życia rozpoczyna się okres najstosowniejszy dla uprawiania ćwiczeń cielesnych; w okresie tym siła mięśniowa, zręczność są największe. Po 40 roku życia ze względu na mniejszą sprężystość naczyń i serca i mniejszą zręczność konieczna jest ostrożność przy ćwiczeniach cielesnych. Bardzo dużo osób dzięki długotrwałemu uprawianiu ćwiczeń zachowało zdrowie i czerstwość do po-

deszłego wieku. Dobroczynny wpływ ćwiczeń cielesnych ujawnia się nie tylko na sile i zdrowiu poszczególnej jednostki, lecz również na pomyślnym rozwoju całego Narodu.

Dr. med. Aleksander Floda (Kraków)

ŻYCIE PODŁUG PRAW NATURY

Jest to jedna z największych tragedii ludzkości, że takowa idąc z postępem i kulturą naprzód, równocześnie przez to się degeneruje i z tego też powodu Rousseau nawoływał do powrotu na łono natury.

Wiemy dobrze, że ludzie żyjący w stanie dzikim a nawet w naszym społeczeństwie wieśniacy są daleko zdrowsi i odporniejsi na wszystkie choroby, aniżeli ludzie kulturalni, którzy są znacznie delikatniejsi i częściej podlegają chorobom właśnie dlatego, że zbyt oddalają się od natury i tylko postępowi medycyny zawdzięczać należy, że degeneracja ta zbyt szybko nie postępuje. Zato jednak w razie wybuchu jakiejś zarazy ludzie natury szybko i masami takowej podlegają. Dość wspomnieć o strasznych spustoszeniach u ludów dzikich, wywołanych zaszczepionym im syfilisem, ospą, suchotami, śpiączką i tp.

Natura jest najlepszym lekarzem i już ojciec medycyny Hippokrates powiedział, że lekarz powinien takowej pomagać. Wiele np. bardzo skutecznych leków i sposobów leczniczych zawdzięczamy pod-

patrzeniu tychże u zwierząt lub u ludów dzikich. Również bardzo często stworzenia w czasie choroby kierują się instynktem, podczas gdy my te instynkta przemocą w sobie tłumimy, nieraz z wybitną szkodą dla zdrowia. Gdy chcemy poprawić nasze nadwątlone zdrowie, to zwracamy się przede wszystkim znowu do natury, jedziemy na świeże powietrze, zrzucamy ubranie, chodzimy boso, używamy powietrza, słońca i wody unikając zgiełku miasta a rozkoszując się ciszą natury. Nieraz natura domaga się od nas czegoś gwałtownie a my temu się sprzeciwiamy, przezwyciężamy np. senność, tańcząc po nocach, zamiast naturalnych pokarmów, trujemy się alkoholem i kawą, lub zjadamy jakieś wyszukane lecz niezdrowe przysmaki. Strój nasz powoduje to, że się ciągle zaziębiamy, ubierając się za ciepło lub naodwrót za lekko, bo nie jesteśmy zupełnie zahartowani. Również strojem naszym wywołujemy rozmaite schorzenia i zniekształcenia ciała.

Na te same podniety reagują ludzie rozmaicie i dlatego powinni przez odpowiednie postępowanie dojść do pewnego stałego stanu czy odporności, co zowiemy zahartowaniem. Niestety kultura każe nam żyć w coraz to sztuczniejszych warunkach, co powoduje, że w razie gdy te warunki trochę się zmienią, już szkodzi to wybitnie organizmowi. Ludzie kultury z tego powodu zaczynają zbyt uważać na siebie, przez co wydelikacają się i stają się coraz mniej odporni na rozmaite szkodliwości.

Z tego też powodu powinniśmy uważać o ile możności by zbyt daleko nie oddalać się od natury, nie stwarzać zbyt sztucznych warunków życia, hartować się i o ile możności często powracać do tej natury i niwelować zgubne skutki pracy i pobytu w mieście przez racjonalny wypoczynek na świeżym powietrzu, spacery poza miasto, kąpiele, a przede wszystkim wyjazd do jakiejś spokojnej, zdrowej miejscowości, np. w czasie urlopu.

Obecny kierunek wychowania fizycznego, kładący wielki nacisk na sporty na świeżym powietrzu ma to właśnie na celu i dlatego też możemy żywić nadzieję, że obecnie młode pokolenie będzie więcej zahartowane i odporne, aniżeli my jesteśmy.

Dr. med. A. M. (Wilno)

O CZYM SIĘ NIE MÓWI...

V

Tak samo jak szybko powstaje u mężczyzny podniecenie miłosne również prędko ono ustępuje. Inaczej sprawa przedstawia się u kobiety. Kobieta wprawdzie może doznać najwyższej namiętności, lecz podniecenie miłosne w tym wypadku wzmaga się o wiele powolniej. Kobieta pożąda pieszczot i czułości i dopiero po pewnym czasie dochodzi do szczytu uczucia erotycznego. Tak samo wygasanie podniecenia następuje u kobiety o wiele powolniej. O tej różnicy w przebiegu uczucia erotycznego winien pamiętać mężczyzna. Oziębłość erotyczna kobiet w licznych przypadkach nie jest uwarunkowana wrodzonymi właściwościami, lecz właśnie niezręcznością małżonka, który zapomina o powyższej różnicy uczuciowej płci.

Prof. dr. *Gustaw Jäger* opracował bardzo ciekawą teorię zjawisk psychicznych życia erotycznego. Poglądy wymienionego autora może są zbyt śmiałe i nawet dziwaczne, jednak trafnie ujmują istotę przeżyć erotycznych. Zdaniem Jägera w okresie dojrzewania następują u kobiety głębokie przemiany cielesne i psychiczne, którym towarzyszy promieniowanie pewnego tchnienia erotycznego. Owe tchnienie erotyczne może być tchnieniem rozkoszy lub lęku. Jest to swoista nieuchwytna woń, unosząca się z ciała człowieka o działaniu podniecającym namiętności u płci odmiennej. Uczucie miłości sprawia, iż owe tchnienie zmienia się jak kwiat, gdy rozwiera się pąk. Uczucie miłości u młodej dziewczyny sprąwia, iż ciągle myśli ona i troszczy

się o losy ukochanego. Rozmyślania i troski powodują wzmożoną czynność układu nerwowego, co stanowi bodziec do tworzenia się owego tchnienia erotycznego.

Zdolność rozrodcza. Wszystkie czynności ciała ludzkiego są regulowane przez ośrodki nerwowe, które mieszczą się w mózgu lub móżdżku. Ośrodek czynności rozrodczej jest umiejscowiony właśnie w móżdżku. Liczne spostrzeżenia dowodzą, iż niedostateczny rozwój móżdżku wywołuje upośledzenie życia erotycznego. U zwierząt po wycięciu gruczołów płciowych (kastracja) stwierdza się zanik móżdżku i odpowiednio do tego zmniejszenie czaszki. Niedorozwój móżdżku powoduje niemoc płciową. Schorzenia jajników również pociągają za sobą zanik móżdżku. To samo dotyczy uszkodzeń i zranień narządów rodnych. Wynika stąd, iż istnieje ścisła wzajemna zależność między czynnościami móżdżku a czynnościami narządów płciowych. Gdy człowiek zaczął gromadzić zapasy żywności i budować dla siebie siedziby, zmieniły się warunki życia i organizm przystosował się do nowych form bytowania. W miarę rozwoju kultury pierwotny człowiek zaczął zatracać nadmierne uwłosienie ciała, wskutek czego powstała potrzeba odzieży. Naturalne odżywianie pokarmami surowymi coraz bardziej ustępowało przed spożyciem potraw gotowanych i odpowiednio sztucznie przyrządzonych. Jednocześnie postępował rozwój umysłowy człowieka. Coraz bardziej wzmagała się zdolność zapamiętania doznanych przeżyć. Człowiek w wyobraźni odtwarzał uczucia miłosne i usiłował urzeczywistnić swe dążenia erotyczne w dowolnym czasie. Organizm ludzki odpowiednio się przystosował do rozwoju umysłu człowieka. W ten sposób zamiast okresowo zjawiającego się popędu miłosnego rozwinęła się u człowieka nieustająca zdolność do życia erotycznego. Taka przemiana popędu miłosnego u człowieka pociąga



za sobą pewne ujemne następstwa, gdyż zbyt liczne potomstwo mogłoby utrudniać walkę o byt starszych pokoleń. Dlatego też w miarę rozwoju kultury popęd do rozmnażania gatunku musiał ulec przeobrażeniu na popęd erotyczny. Powyższe przeobrażenie było koniecznością naturalną. Wprawdzie takie przeobrażenie popędu miłosnego świadczy o zerwaniu z naturą, nawet poniekąd mogłoby ono być określone jako początek zwyrodnienia gatunku ludzkiego, jednak znów skądinąd okoliczność ta stanowi podstawę małżeństwa i rodziny. W świecie zwierzęcym samiczka jest tylko narzędziem rozmnażania gatunku. Inaczej sprawa przedstawia się u człowieka. Małżeństwo nie tylko ma na celu wychowanie dzieci, lecz również współżycie i przyjaźń małżonków.

Instytucja małżeństwa. Żadne objawy zwyrodnienia ani też żadne przewroty społeczne nie zdołały obalić instytucji małżeństwa. Małżeństwo stanowi najbardziej celową i pożyteczną instytucję w życiu społecznym. Małżeństwo stwarza dla kobiety pomyślne warunki w okresie ciąży, tak samo spokojne niczym nie zakłócone pożycie małżeńskie jest korzystne dla rozwoju płodu. Dla mężczyzny, nawet u ludów pierwotnych, celem małżeństwa jest uzyskanie potomstwa. Cel ten przyświeca mu mimo żądzy i namiętności zmysłowych. Jednocześnie w tym dążeniu do pozyskania potomstwa budzi się u mężczyzny miłość dla dzieci. U wszystkich narodów panuje przekonanie, iż podstawą współżycia małżeńskiego jest potomstwo. Jednak mimo istnienia prawidłowych zapatrywań na istotę małżeństwa, związki małżeńskie przeważnie są zawierane zupełnie z innych ubocznych, często niewłaściwych pobudek. Porównanie stosunków małżeńskich u różnych narodów zarówno pierwotnych jak i cywilizowanych wykazuje, iż w większości przypadków związki małżeńskie są zawierane nie w celu pozyskania potomstwa, lecz w celu powiększenia majątku, z pobudek natury społecznej, wreszcie z powodu żądzy zmysłowej.

Popęd do zachowania gatunku. Każda istota żyjąca posiada popęd do zachowania gatunku. Popęd ten ujawnia się w zjawiskach tego rodzaju jak miłość małżeńska, później miłość dla dzieci, dążenie do

urządzenia własnego ogniska domowego i td. Właśnie ów popęd do zachowania gatunku jest główną pobudką do zawarcia małżeństwa. W wyjątkowych tylko przypadkach popęd do zachowania gatunku jest świadomy. Przeważnie omawiany popęd tkwi w podświadomości. Nieświadome dążenie do utrzymania gatunku odznacza się dużą siłą, aczkolwiek człowiek z tego sobie nie zdaje sprawy. Dążeniu temu zawdzięczamy rozwój kultury i życia rodzinnego. Instynktownie widzimy w naszych dzieciach dalszy ciąg własnego życia. Cieszymy się spostrzegając w dziecku odrodzenie własnych cech cielesnych. Kochamy w dzieciach właściwie siebie.

(d. c. n.)

Dr. med. Kazimierz Cytronberg (Warszawa)

NAJCZĘSTSZE SCHORZENIA SKÓRY ZALEŻNE OD NIEDOMOGI JEJ GRUCZOŁÓW

Skóra ludzka zaopatrzona jest w dwojakiego rodzaju gruczoły: potowe i łojowe; przeznaczeniem pierwszych jest wspomagać nerki i płuca w wydalaniu wody z ustroju, drugich zaś — nadawać skórze i włosom właściwą miękkość i sprężystość, jakoteż chronić je przed działaniem rozpulchniającym wody i wydalin płynnych. Z doświadczenia wiadomo, że wydzielanie gruczołów obu typów okazuje znaczne wahania tak osobowe, jak i zależne od warunków zewnętrznych. Naprzykład ciepłota wyższa je wzmaga, zimna zmniejsza. Największe wydzielanie łoju spostrzegamy u Murzynów. Jeżeli ilości wyprodukowanego potu czy łoju są zbyt małe lub zaduże, powstaje zjawisko należące do patologii skóry.

O ile niedostateczne wydalanie potu jest dość rzadko spotykane, o tyle *nadmierne pocenie się* obserwujemy bardzo często. Po większych wysiłkach fizycznych, przy wysokiej temperaturze zewnętrznej, w chorobach zakaźnych, we wzburzeniu nerwowym i td. nadmierne pocenie się ma znaczenie raczej regulacyjne. Tu zajmiemy się nieco dłużej takimi zjawiskami miejscowymi, jak pocenie się rąk i stóp, pach, okolic odbytu i narządów płciowych, twarzy i owłosionej głowy. Nadmierne pocenie się dłoni i stóp staje się prawdziwym utrapieniem dla dotkniętych tym cierpieniem. Widujemy rozmaite stopnie nasilenia sprawy: od chłodnej wilgotności do ściekania potu widocznymi kroplami. Przez obrzęk i macerację naskórka podeszew i palców stóp powstają ubytki i nadżerki, które mogą być wcale bolesne. Zatrzymywanie się potu na obutej stopie powoduje jego rozkład, stąd odrażająca woń przykra dla

chorych i dla otoczenia. Podobnie w pachach, w okolicach odbytu i płciowej pot tym łatwiej się rozkłada, że w miejscach tych skóra obfituje w tłustą wydzielinę. Tam, gdzie przeciwlegle płaty skóry do siebie przylegają, łatwo bardzo dochodzi do powstawania nadżerek a nawet do pryszczyc wyprzeniowych.

Leczenie ma w pierwszym rzędzie na celu usuwanie zebranego potu. Wskazane są kąpiele i zasypywanie pudrami, zawierającymi kwas salicylowy, ałun, talk z taniną, tannoform, formalinę, sproszkowany kwas winowy, borny etc. Skarpetki, pończochy winne być cienkie i codziennie zmieniane. Zwilżanie pocącej się skóry $5^{0}/_{0}$ spirytusem formalinowym, taniną, sublimatem, naparem z kory dębowej działają nader skutecznie. Stopy kąpać należy w rozczynie formaliny (łyżkę stołową na szklankę wody), po wysuszeniu zaś pudrować. W przypadkach uporczywych korzystnie działa pędzlowanie $5^{0}/_{0}$ kwasem chromowym (po 8 dniach można ewentualnie zabieg powtórzyć), nadżerki jednak przed użyciem kwasu muszą być zagojone (maść Mikulicza). Pomiędzy ocierające się o siebie powierzchnie skóry wkładać należy złożone w kilkoro warstewki płótna przesypane pudrem. Ręce dobrze pędzlować alkoholem ewentualnie z dodatkiem β-naphtolu ($5^{0}/_{0}$), na noc zaś wkładać rękawiczki impregnowane formaliną.

Przechodząc obecnie do schorzeń, zależnych od funkcji gruczołów łojowych, musimy wspomnieć o t.zw. *łojotoku*. Jest to cierpienie powstające jako skutek nadmiernego wydzielania gruczołów łojowych skóry. Odróżniamy dwie postacie schorzenia, a mianowicie: oleistą i suchą; pierwszą spostrzegamy głównie na czole, nosie i głowie owłosionej, druga zaś występuje głównie na twarzy, nosie, w fałdach nosowo-wargowych, na brwiach, na wardze górnej, a najczęściej na owłosionej głowie. Przy łojotoku oleistym skóra jest lśniąca, jakby posmarowana gliceryną; w postaci suchej miejsca chore pokryte są szarawymi łuszczkami, łatwo spadającymi w postaci białawego pyłu na ubranie. Tym objawom schorzenia często towarzyszy świąd. Cierpienie występować poczyna w okresie dojrzewania płciowego, częściej u płci męskiej niż u żeńskiej.

Na podłożu tedy łojotoku, jak rośliny na odpowiednim gruncie, wyrastają rozmaite schorzenia skórne od najprostszych do bardziej

dokuczliwych i poważnych. Objawem łojotoku jest powszechnie spotykany łupież; trwając długimi latami i nieleczony należycie, prowadzi nieuchronnie do wyłysienia. To też Francuzi oddawna walczą z tym cierpieniem i już dzieciom wcierają rozmaite płyny lecznicze, tzw. lotionv, w skórę głowy, skutek tej wczesnej dbałości o zdrowie włosów jest ten, że we Francji rzadziej naogół, niż w innych krajach Europy, widuje się ludzi łysych. Byłoby bardzo wskazane, ażeby też u nas bardziej dbano o pielęgnację włosów, już od lat dziecinnych począwszy. Posiadamy przecież leki niegorsze, a często nawet lepsze, od zagranicznych, że wymienię taki specyfik przeciwłupieżowy, jak *Capillina*, wcale dobrze opracowany pod względem naukowym a w praktyce dający zupełnie zachęcające wyniki. Łupież, zaczerwienienie i świąd pod działaniem *Capilliny* ustępują szybko. Ponadto pamiętać należy o myciu głowy gorącą wodą z mydłem siarkowym, ichthyolowym, dziegciowym, resorcynowo-salicylowym, pittylenowym, sublimatowym i td.

U osobników z łupieżem spotykamy się również z innymi objawami łojotoku na twarzy i na środkowych częściach klatki piersiowej, a najczęściej z *trądzikiem pospolitym*. Jako pierwszy zwiastun tegoż ukazują się wągry, które są wynikiem zalegania wydzieliny w gruczołach łojowych. Pod wpływem zarazków ropotwórczych w wągrach łatwo powstaje stan zapalny. Spostrzegamy wówczas czerwoną grudeczkę, w głębi której wytwarza się ognisko ropne; nietrudno je wykryć przez nakłucie, narazie jednak gołym okiem jest ono jeszcze niewidoczne. Przez szerzenie się procesu ropnego w kierunku powierzchni dostrzegamy wkrótce pośrodku grudki żółte „oczko”, pokryte cienkim naskór-



kiem i otoczone nacieczoną, czerwoną obwódką. Powstaje w ten sposób krostka trądzikowa. Pozostawiona sama sobie zasycha ona po niejakim czasie w strup, obwódka zaś jej blednie, po czym strup wreszcie odpada, obnażając powstałą najczęściej blizenkę. Gdy opisany pokrótce proces chorobowy dotyczyć będzie większej ilości gruczołów łojowych, ujrzymy cały urozmaicony obraz trądzika pospolitego. Wągry, grudki, krosty, blizny, a to wszystko na cerze tłustej, lśniącej — stanowią w bardziej ciężkich przypadkach widok dla laika wcale odstraszający. Jeśli dodamy, że do opisanych wykwitów przyłączają się i inne, jakoto: prosaki (małe szarawe grudeczki przypominające perełki), kaszaki, czyraki, a nawet podskórne ropnie, to uzmysłowimy sobie, że zaniedbany trądzik może się przerodzić w nader dokuczliwe i przewlekłe schorzenie.

Pierwszym dążeniem winno być zapobieganie trądzikowi. Należy więc przede wszystkim usuwać wągry, jako punkt wyjścia całej sprawy. Najlepiej usuwać je nie palcami a specjalnymi łopatkami, po uprzednim rozmiękczeniu parówką. Dla przeciwdziałania ponownemu zaczopowaniu ujść gruczołowych masami łoju nadają się zmywania gorącą wodą z którymś z mydeł powyżej wspomnianych; ponadto stosuje się preparaty siarkowe, ichthyolowe, thigenolowe, sublimat, resorcynę, kwas salicylowy etc., które to chemikalia powodują powierzchowne łuszczenie się naskórka i przez to czynią ujścia gruczołowe drożnymi. Liczne maście i pasty złuszczające wywierają wpływ hamujący na proces powstawania wągrów.

W uporczywych przypadkach należy niekiedy wielokrotnie, acz z przerwami, dokonywać złuszczania naskórka, co wkońcu pozwala osiągnąć całkowite opanowanie sprawy chorobowej.

Prof. dr. med. F. Speiser (Bazylea)

HIGIENA CIAŁA U LUDÓW PIERWOTNYCH*)

W większości wypadków wyobrażamy sobie, że ludy pierwotne żyją w brudzie i tak jest u wielu ludów w rzeczywistości. Niektóre z nich przywiązują dużą wagę do czystości, chociaż pojęcie to jest często różne od naszego. Nie należy zapominać, że ludzie żyli w XVII i XVIII wieku w Europie w tak zastraszających pod względem czystości warunkach, że trudno coś podobnego znaleść u ludów pierwotnych.

*) Przedruk za zgodą redakcji „*Ciba Zeitschrift*" (Bazylea)

W ogólności można powiedzieć, że ludy, mające odpowiednie warunki kąpania się, wykorzystują je, co tłumaczy się nietylko potrzebą czystości ciała, ale także potrzebą ochłodzenia się. Niektóre natomiast z tych ludów pierwotnych poznały higieniczną wartość regularnego mycia się, wskutek czego kąpiel ranna czy wieczorna należy u nich do ściśle przestrzeganego i uroczystego zajęcia, do którego przyzwyczajają się już najmłodsze dzieci. Takie ludy mają bardzo wrażliwy zmysł powonienia i bywały wypadki, że Papuas dość wyraźnie wypowiadał się co do zapachu potu rzadko kąpiących się białych,

Inaczej przedstawia się sprawa u ludów, które nie mają sposobności kąpania się, np. u ludów zamieszkujących okolice górskie, pozbawione rzek lub u mieszkańców pustyni. Ponieważ oni nie mogą się kąpać i kąpiel wogóle nie jest tam znana, trzeba się z konieczności przyzwyczaić do nieczystego ciała, a skutków tej nieczystości nie odczuwa się tam jako nieprzyjemne. Natomiast mieszkańcy wybrzeży nie wyobrażają sobie życia bez kąpieli, a młodzież często spędza pół dnia w wodzie przy zabawach lub łowieniu ryb.

Nie rzadko spotyka się u ludów pierwotnych mycie ciała związane z pewnym obrządkiem rytualnym. I tak np. na wyspach Salomona kapłan-cudotwórca może złożyć ofiarę tylko po uprzednim wykąpaniu się, przez co uzyskuje on pewną bezpośrednią łączność z duchami.

Jeżeli pewne ludy, mające sposobnosć korzystania z kąpieli, nie dbają o czystość ciała, ma to swoje uzasadnione przyczyny: wielu z nich musi malować swoje ciało z przyczyn rytualnych (żałoba, urodziny, uroczystości i tp.), nie mogąc zmyć ciała przed pewnym określonym terminem, u innych warstwa popiołu, sadzy lub farby na skórze ma chronić ciało przed zimnem lub słońcem, ewentualnie przed owadami. Albo: oliwa, którą natarło się ciało, również w celach ochrony, jest zbyt kosztowną, aby ją można często zmywać; dlatego też wolą chodzić z całą warstwą brudu, osiadłą na naoliwionym ciele. W krajach gdzie oliwa jest tania, względy powyższe nie odgrywają żadnej roli i Polinezyjczyk naprzykład naciera ciało oliwą po każdej kąpieli morskiej, nadając oliwie przyjemny zapach przy pomocy różnych roślin

Nie zapominają o tym przede wszystkim ludzie młodzi, którzy znają działanie miłych zapachów na płeć odmienną. W ogóle można twierdzić, że u ludów, które nie zatraciły zmysłu powonienia, w tym stopniu co my, zapach należy do środków, najsilniej wzmagających zbliżenie seksualne.

W ten sposób myta i codziennie oliwą nacierana skóra należy do największej ozdoby kolorowego człowieka i Europejczyk nie osiągnie nigdy tej zamszowatości skóry. Właśnie z tego powodu dziewczęta lekceważą chłopców, którzy nie mają pięknej skóry, a przypadki w mitologii, gdzie występuje mężczyzna wyrzucony po za nawias społeczeństwa i lekceważony, mają nie w czym innym swoje źródło jak właśnie w nieczystości skóry.

Łatwo więc zrozumieć, że przywiązuje się dużą wagę do pielęgnowania skóry. Jasnoskórzy i mało owłosione ludy usuwają sobie starannie włosy przy pomocy pincet, szczypcy zrobionych ze skorup muszli lub wyrywają je poprostu paznokciami. Podróżnik po krajach tropikalnych może często zauważyć siedzących na ziemi ludzi, którzy sobie wzajemnie przeprowadzają zabieg epilacji włosów. Powodem do epilacji może być wzgląd na swobodę ruchów jak również większa łatwość malowanła skóry. U ludów o silnym owłosieniu skóry np. u Melanezyjczyków wypadki epilacji należą do rzadkości, gdyż wymagałoby to zbyt dużego trudu, a powtóre wpływa na to pojęcie męskości, które w dużym stopniu zależy od silnego owłosienia.

Co się tyczy włosów głowy, to mieszkańcy wysp na morzach Południowych lubują się we włosach blond, a ponieważ naturalny kolor jasny należy u nich do wyjątków, nierzadko przy pomocy popiołu lub wapna farbują włosy całej głowy na jasno lub tylko lok na czole. Czy mamy tu do czynienia z modą, czy z inną przyczyną, trudno stwierdzić.

Staranniej od włosów głowy pielęgnowana jest broda, którą jedne ludy splatają w warkoczyki, inne zdobią w różne świecidełka.

Na Amazonach podobno niektóre szczepy wyrywają sobie brwi. Taka moda istniała niegdyś w Japonii i w Cinquecento. Na wyspach

Trobriand zakochani ogryzają sobie wzajemnie rzęsy.

Ludy, które usuwają sobie włosy, na ciele, usuwają często też włosy pod pachami, a kobiety niektórych szczepów melanezyjskich nawet włosy łonowe. Przyczyny tego nie są znane. Często spotykamy to u ludów, które zupełnie nie noszą żadnego okrycia lub są skąpo odziane, tak, że mogą tu odgrywać rolę motywy estetyczne, chociaż niewątpliwie także i względy czystości, albowiem u większości ludów duży nacisk kładzie się na czystość narządów rodnych.

Z czystością ciała łączy się czystość przy spożywaniu posiłków. Są ludy pierwotne, które nie mniej są na to wrażliwe aniżeli Europejczycy. Przed gotowaniem potraw myje się ręce, nawet gdy do dyspozycji jest tylko sok z bananów, tak samo i po jedzeniu, albowiem jada się przeważnie palcami. W okolicach gdzie mało jest wody, nabiera się jej w usta i opłukuje się w sposób oszczędny ręce. Ponieważ ludy te nie znają mydła, używa się do mycia gliny lub soków roślinnych, zawierających odpowiednie składniki, a potem naciera się ciało wonnymi roślinami.

Często spotkać się można z systematyczną higieną jamy ustnej i dbałością o zdrowe zęby. Przepłukuje się usta każdorazowo po jedzeniu wodą, a do czyszczenia zębów służą twarde łodygi roślin. Niektóre ludy czernią sobie zęby, aby się — jak twierdzą — odróżnić od dzikich zwierząt. Prawdopodobnie przyczyną tego jest zwyczaj żucia betelu. albowiem w tych okolicach występuje zwyczaj czernienia sobie zębów. Środek do czernienia zębów zawiera prawdopodobnie mangan i stanowi cenny produkt handlowy.

Są również ludy mało wrażliwe na swoje wydaliny i odpowiednio niehigieniczne. Inne, jak np. ludy Południowej Ameryki są specjalnie wrażliwe na zetknięcie się z wydalinami obcych i dlatego utrzymują we wzorowej czystości swoje podwórka. Natomiast wydzieliny nosa i gardła nie robią na nich żadnego wrażenia, do tego stopnia, że mogą się nawet położyć w miejscu tak zanieczyszczonym. Nie stoją oni

wcale pod tym względem wyżej od ludów żujących betel, którzy cieszą się na widok plam od śliny zabarwionej na czerwono w okolicy swoich chat, jak również nie odczuwają zupełnie wstrętu z powodu plucia.

Dużym bodźcem do utrzymania czystości jest magia, albowiem prawie na całym świecie utrzymuje się przesąd, że można zaczarować człowieka w wypadku zetknięcia się z czymś, co bezpośrednio się z nim kiedyś łączyło. Dotyczy to przede wszystkim wszystkich jego wydalin, nic dziwnego więc, że są one starannie usuwane. Dlatego nigdy w okolicach mórz Południowych nie zetknie się podróżnik z wydalinami ludzkimi, nawet u ludów nie grzeszących pod względem czystości, o co tak łatwo nawet w publicznych miejscach w Europie. Obawa przed czarami każe zatrzeć wszelki ślad stopy czy siedzenia w piasku, a nawet ślinę zakrywa się piaskiem.

Z powyższych uwag wynika, że ludy pierwotne nie są pozbawione zrozumienia znaczenia higieny i że ich wyobrażenia magiczno-religijne mają tutaj wpływ tak w znaczeniu dodatnim, jak też i ujemnym.

TRAGICZNE WYPADKI ZATRUCIA TLENKAMI AZOTU

Do najbardziej niebezpiecznych gazów przemysłowych należą tlenki azotu. Są to gazy barwy czerwonawo-brunatnej, które najczęściej tworzą się przy użyciu kwasu azotowego. Jest rzeczą charakterystyczną, że ciężkie zatrucia tlenkami azotu zachodzą zwykle w małych warsztatach pracy, gdzie pracownicy nie zdają sobie należycie sprawy z niebezpieczeństwa, jakie w sobie kryją te niewinne napozór brunatne pary. W dużych fabrykach, dzięki środkom ochronnym, niema dziś już zatruć tlenkami azotu,

Niebezpieczeństwo zatrucia tlenkami azotu istnieje wszędzie tam, gdzie używa się kwasu azotowego lub wody królewskiej. A więc przy czyszczeniu metali w zakładach ślusarskich, przy bejcowaniu włosów w przemyśle kapeluszniczym, przy bieleniu surowego jedwabiu, czyszczeniu bawełny, w laboratoriach chemicznych i td. Unoszące się tlenki azotu działają silnie na drogi oddechowe — ale nie bezpośrednio, lecz dopiero po kilku godzinach. Człowiek, który zatruł się tlenkami azotu, czuje się zwykle przez cały dzień dobrze, a dopiero w nocy dostaje nagle duszności, skóra przybiera sine zabarwienie i rozwija się szybko postępujący obrzęk płuc, który prowadzi do nagłego zejścia. Pomoc lekarska zwykle jest już spóźniona.

Jak zdradliwe bywa zatrucie tlenkami azotu, dowodzi tego następujący wypadek: w jednym z laboratoriów wylało się, wskutek pęknięcia flaszki $1^1/_2$ litra kwasu azotowego. Dwu laborantów rozcieńczyło kwas wodą i myło podłogę. Przez cały dzień czuli się dobrze. Pod wieczór dostali duszności i w ciągu najbliższych godzin jeden zakończył życie, drugiego zdołano uratować. Oto jak małe nawet ilości tlenków azotu mogą być niebezpieczne.

Przy wszystkich czynnościach z kwasem azotowym należy zachować jaknajdalej idącą ostrożność, ażeby nie wdychiwać wydobywających się par. Najlepiej wykonywać jest wszystkie operacje pod digestorium z dobrym wyciągiem. Jeśli kwas się wyleje — natychmiast opuścić pokój i ostrożnie rozcieńczyć kwas, pokój zaś przewietrzyć.

W wypadku zatrucia należy zachować bezwzględny spokój, zrobić inhalacje z pary wodnej i natychmiast przewieźć zatrutego do szpitala, przed wystąpieniem groźnych objawów.

ZNACZENIE RACJONALNEJ WENTYLACJI

Jako cechy powietrza złego podaje się często „brak tlenu", albo nadmiar dwutlenku węgla wydalanego przez człowieka w czasie oddychania, lub też obecność specjalnych jadów ludzkich, wydzielanych przez osoby przebywające w zamkniętych pomieszczeniach. Są to wszystko przebrzmiałe hipotezy obalone przez naukę od kilkudziesięciu lat. Pokutują one do dzisiejszego dnia odwracając uwagę od istotnego znaczenia wentylacji.

Według badań naukowych ostatnich lat, a zwłaszcza dzięki badaniom specjalnie do tego celu powołanej komisji wentylacyjnej w Nowym Yorku, istota rzeczy polega na zaburzeniu t.zw. równowagi cieplnej ustroju, którą stwierdza się u osób przebywających w pomieszczeniach źle lub zupełnie niewietrzonych. Równowaga cieplna ustroju jest czynnikiem o dużym znaczeniu; wywiera ona wybitny wpływ na zdolność

do pracy fizycznej i umysłowej, na zdrowie i powstawanie wielu chorób. Jednym ze skutków zaburzenia równowagi cieplnej w ustroju są t. zw. zaziębienia i cierpienia reumatyczne, należące do najbardziej rozpowszechnionych chorób.

Utrzymanie równowagi cieplnej ustroju zależy od właściwości fizycznych powietrza, jego temperatury, wilgotności i ruchu. Zespół tych czynników nazywamy klimatem. Zadaniem wentylacji jest wytworzenie korzystnego dla zdrowia i pracy klimatu wewnątrz pomieszczeń.

Wiele istniejących urządzeń wentylacyjnych nie spełnia — niestety tego podstawowego zadania. Budowane były źle, bez zrozumienia istoty rzeczy. Zniechęcają one i depopularyzują wśród szerokich warstw potrzebę wentylacji. Ludzie przyzwyczajają się pracować i przebywać w domach o powietrzu złym. Przy coraz bardziej domowym trybie życia człowieka zjawisko to staje się groźne dla zdrowia szerokich mas, a zwłaszcza dla zdrowia ludności pracującej, która spędza znaczną część dnia w źle wentylowanych pomieszczeniach.

FABRYKA, W KTÓREJ ROBOTNICY CHORUJĄ I KALECZĄ SIĘ NIKOMU NIE PRZYNOSI POŻYTKU!

Utrzymanie na najwyższym poziomie zdrowia i sił ludności robotniczej jest dla każdego społeczeństwa w czasach ciężkiej walki gospodarczej poprostu zagadnieniem pierwszorzędnej wagi. To też szereg państw poświęciło ostatnio specjalną uwagę temu zagadnieniu.

Nie ulega wątpliwości — pisze jeden z niemieckich higienistów pracy — że dotychczasowe wysiłki w walce z chorobami zawodowymi i wypadkami przy pracy dały w Niemczech poważne wyniki. Opracowano zasady bezpieczeństwa pracy, wynaleziono skuteczne metody zabezpieczenia maszyn, przeprowadzono szeroką akcję propagandową w zakresie higieny i bezpieczeństwa pracy.

Wysiłki te jednak nie wyczerpały wszystkich dostępnych środków w walce o uzdrowienie warunków pracy ludzkiej. Czynnikiem najważniejszym jest sam człowiek, któremu należy poświęcić więcej niż dotąd uwagi. Wiemy dziś, że w pracy robotnika tkwi wiele momentów niebezpiecznych, często podległych jego woli, które przyprawiają go o utratę zdrowia lub życia. I tak np. nadmierne zmęczenie, niezadowolenie z przydziału do pracy, brak kwalifikacji fizycznych, lub psychicznych, albo indywidualne wrażliwości na pewne szkodliwe czyn-

niki zawodowe są jedną z bardzo częstych przyczyn wypadków i chorób zawodowych. Ażeby je zupełnie opanować, kierownik warsztatu pracy, inżynier i majster, nie może mieć na oku wyłącznie tylko wydajności pracy, lecz musi widzieć także człowieka. Jaki jest jego stan fizyczny i od czego zależy jego sprawność?

Fabryka bowiem, w której robotnicy chorują i kaleczą się, nikomu nie przynosi pożytku, ani społeczeństwu, ani właścicielowi, choć by pod względem technicznym była bez zarzutu.

Powstaje trudność, w jaki sposób kierownik produkcji, z wykształcenia technik, może wniknąć w obce mu zagadnienia ochrony zdrowia?

Niewątpliwie wymaga to lepszego zapoznania się przez techników ze stroną biologiczną pracy ludzkiej, z zasadami funkcjonowania najbardziej precyzyjnej ze wszystkich maszyn — ustroju ludzkiego. Z drugiej strony niezbędnym postulatem jest stworzenie lekarskiej służby fabrycznej, której zadaniem byłaby opieka nad zdrowiem załogi robotniczej i nad warunkami higienicznymi produkcji.

GRYPA JAKO WRÓG ŻYCIA GOSPODARCZEGO

Przy badaniu epidemii i chorób zakaźnych należy uwzględnić jako bardzo ważny czynnik ich oddziaływanie w dziedzinie gospodarczej. Jakie perturbacje wywołane były w dawnych czasach przez zarazy w gospodarstwie i rozwoju jakiegoś narodu, dowiadujemy się z przejmujących grozą opisów o szerzeniu się dżumy i cholery w średniowieczu. Wymierały wówczas całe miasta, i połacie kraju, zamieniając się w pustynie. Nawet i dziś jeszcze słyszymy o krajach mniej cywilizowanych, szczególnie w Azji, że panoszą się tam epidemie, że hamują one handel i ruch ludności, choć nie może być tam mowy o takiej współzależności życia gospodarczego, jak u nas.

Również Europa posiada swoją nowoczesną zarazę-grypę, która spowodować może w nawiedzonym przez nią kraju najcięższe szkody gospodarcze. Jeśli słyszymy np. że w Niemczech

w jednym roku ponad 5 milionów dni roboczych straconych zostało z powodu grypy, wskazuje to już na olbrzymie straty na sile i czasie, które naturalnie odbiją się szkodliwie na produkcji, a więc i na majątku narodowym.

Uświadomienie szerokich mas o sposobach zwalczania tej plagi i o środkach zapobiegawczych staje się więc z punktu widzenia gospodarczego i narodowego niezmiernie ważne. Każdy winien spełniać w obliczu niebezpieczeństwa swój obowiązek i zabezpieczać się jak najwcześniej przed zachorowaniem.

Takim zbyt mało niestety znanym środkiem zapobiegawczym jest chinina, która brana regularnie w małych dawkach, stanowi znakomity środek zapobiegawczy.

Ostatnie prowadzone zagranicą badania nad stosowaniem tego naturalnego środka leczniczego podczas epidemii w koszarach, szkołach i szpitalach wykazały bezwzględnie jego skuteczność w tej mierze.



„ŻOŁĄDEK“: nie sądzimy, by stan zdrowia Pana był tak beznadziejny, jak o tym Pan pisze. Odpowiednia dieta i leczenie winny dać stosunkowo szybką i trwałą poprawę. Ze swej strony radzilibyśmy udać się na badanie do którejkolwiek kliniki uniwersyteckiej i jesteśmy przekonani, że leczenie kliniczne i dokładna obserwacja nie pozostaną bez dodatnich wyników.

P. ALICJA K. W RÓWNEM: bezwzględnie konieczne przeprowadzenie kuracji pod kontrolą lekarza-ginekologa.

P. W. SKORUPA W KŁOBUCKU: radzimy oddać córkę na obserwację do kliniki chorób nerwowych. Zalecony przez lekarza żonie tran powinien stan jej w ciągu zimy polepszyć.

„KANDYDATKA“ W BOCHNI: zechce się Pani zwrócić listownie: Szkoła Położnych, Kraków, ul. Kopernika 17.

NOWY CZYTELNIK Z POD KRASNEGOSTAWU: opisaną przez Pana chorobę należałoby leczyć na klinice chorób skórnych. Jest to cierpienie długotrwałe i skłonne do nawrotów, jednak leczenie szpitalne oddnieść powinno pożądany skutek.

P. H. FRANKIEWICZOWA W ŁODZI: prosimy o dokładniejszy opis dolegliwości Pani oraz o bardziej czytelne pismo.

„STROSKANA MATKA“ W OSTROŁĘCE: lekarstwa są zasadniczo nieobojętne dla zdrowia i należy zażywać je tylko wówczas, gdy są konieczne.

INŻ. Z. M. Z. W POZNANIU: napewno znajdzie się rada. Radzimy porozmawiać poufnie z lekarzem-neurologiem. Zmuszanie się do celu nie doprowadzi.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr. med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia“, Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39